รู้

ทางสู่ความพ้นทุกข์ในปัจจุบัน

พระธรรมเทศนาโดย

หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์ ปญฺญาวุฑฺโฒ



ทางสู่ความพ้นทุกข์
ในปัจจุบัน

พระธรรมเทศนาโดย

หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์ ปญฺญาวุฑฺโฒ

รู้

ทางสู่ความพ้นทุกข์ในปัจจุบัน

พระธรรมเทศนาโดย หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์ ปญฺญาวุฑฺโฒ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘)

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย หากพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน

สามารถทำได้โดยไม่ต้องขออนุญาต

ผู้สนใจสามารถติดตามฟังการบรรยายธรรมกัณฑ์อื่น ๆ ได้ทาง

 YOUTUBE: หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์

 FACEBOOK: หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์

 TIKTOK: luangpor_oad



LINE OPENCHAT: ทางสู่ความพ้นทุกข์ในปัจจุบัน

คำนำ

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา นับเป็นโอกาสอันประเสริฐที่หาได้ยากยิ่ง พระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเปรียบเสมือนขุมทรัพย์อันล้ำค่า ที่ช่วยขัดเกลาจิตใจให้หลุดพ้นจากทุกข์และพบความสุขที่แท้จริง

หนังสือเล่มนี้ได้ถอดความเสียงและเรียบเรียงจากพระธรรมเทศนาของ **หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์** ซึ่งท่านได้เมตตาแสดงธรรม หลังทำวัตรเช้า ณ ศาลาธรรมใจ หมู่บ้านเมืองเอก จังหวัดปทุมธานี เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เนื้อหาในเล่มกล่าวถึงหลักธรรมสำคัญว่าด้วยการเจริญสติและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพ้นทุกข์ในปัจจุบัน โดยถ่ายทอดอย่างละเอียดด้วยภาษาที่เรียบง่าย เข้าใจได้ไม่ยาก สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้

เกิดความเข้าใจในพระธรรมคำสอนและก้าวไปสู่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เพื่อสืบสานพระพุทธประสงค์ให้ธรรมะเป็นแสงสว่างส่องนำชีวิต ขอบุญกุศลเกื้อหนุนให้ผู้อ่านทุกท่านได้เข้าถึงธรรมะอันประเสริฐ พบความสุขสงบที่แท้จริง และเจริญก้าวหน้าในหนทางแห่งธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขอน้อมรับไว้ด้วยความเคารพ

คณะผู้จัดทำ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

สารบัญ

ประวัติหลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์

"หลวงพ่ออ๊อด" เป็นชื่อที่คนทั่วไปใช้เรียกท่าน ท่านมีชื่อจริงว่า แสนปราชญ์ ท่านเกิดเมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๑ ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลาย (ม.ศ.๕) จากโรงเรียนพัทลุง ก่อนจะเข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง และสำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ในปี พ.ศ. ๒๕๒๖

หลังสำเร็จการศึกษา ท่านได้ทำงานด้านกฎหมายที่องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (ปัจจุบันคือ บมจ. โทรคมนาคมแห่งชาติ) ในระหว่างนั้นท่านได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของ **หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** จนเกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า

ท่านจึงตัดสินใจลาออกจากงานก่อนเกษียณอายุเพื่อมุ่งปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุดในชาตินี้

ท่านได้อุปสมบท ณ วัดภูเขาทอง ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๓ และได้รับฉายาทางธรรมว่า ปญฺญาวุฑฺโฒ โดยมี **หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ** เป็นพระอุปัชฌาย์ หลังจากนั้น ท่านได้จำพรรษาอยู่ที่**วัดเอราวัณ (วัดป่าสุคะโต)** โดยมี **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** เป็นเจ้าอาวาส จนถึงปัจจุบันปี พ.ศ. ๒๕๖๘ เป็นพรรษาที่ ๑๔

ตลอดระยะเวลาที่ครองสมณเพศ ท่านได้มุ่งมั่นปฏิบัติและเผยแผ่วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว อันเป็นมรดกธรรมล้ำค่าที่ได้รับการถ่ายทอดจากหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ปัจจุบันท่านเป็นผู้สอนกรรมฐานการเจริญสติภาวนาที่วัดป่าสุคะโต เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมสืบไป

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์ ปญฺญาวุฑฺโฒ

ณ ศาลาธรรมใจ หมู่บ้านเมืองเอก จ.ปทุมธานี

วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗ หลังทำวัตรเช้า

สวดมนต์ทำวัตรเช้าจบไปแล้วนะ การแสดงธรรม หรือคุยธรรมะเนี่ย จริง ๆ มันก็คือซ้ำ ๆ นั่นแหละ โดยเฉพาะเรื่องร่างกาย เรื่องจิตใจ เพราะว่าเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ เรียนรู้ความจริงของกายของใจ เรียนรู้อะไร เรียนรู้ถึงความไม่เที่ยง เรียนรู้ถึงความเป็นทุกข์ เรียนรู้ถึงความเป็นอนัตตา

เมื่อกี้ที่สวดจำได้ใช่ไหมเรื่องสังขาร บุคคลใดเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารไม่เที่ยง ก็จะเบื่อหน่ายในสิ่งที่ตนรัก ที่ตนหลง นั่นแหละหนทางแห่งพระนิพพาน เค้าก็พูดเรื่องสังขารไม่เที่ยง ทีนี้ถ้าเห็นสังขาร เห็นซ้ำ ๆ เห็นบ่อย ๆ เพราะมันแสดงความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา

เมื่อก่อนก็จะมีการยึดถือ ยึดถือเพราะนึกว่ามันเป็นของเที่ยง แต่เมื่อเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก จนรู้ว่ามันไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา ก็เกิดการเบื่อหน่ายที่จะไปยึดถือ เมื่อเบื่อหน่าย

ก็คลายกำหนัด นี่แหละคือหนทางที่จะพ้นทุกข์ เพราะว่าไม่ยึดถือ มันมีแค่นี้แหละ

คือธรรมะเนี่ยให้รู้จักมัน รู้จักสังขารแล้วไม่ยึด อันนี้คือพ้นทุกข์ แต่ถ้ามีสังขารแล้วยึด ก็เป็นทุกข์ แค่นี้เองนะโยม อุบายต่าง ๆ ที่เราฝึกเนี่ย จุดหมายปลายทางก็คือมาเรียนเรื่องนี้ คือไม่ยึดหรือจะเรียกว่าปล่อยวางก็ได้ ถ้าเราจำหัวข้อหลัก ๆ แม่น ๆ อย่างนี้ การปฏิบัติมันก็จะแคบลง เหมือนกับว่าไม่ต้องไปแสวงหาอะไรมากมาย **เพียงแต่รู้ตัวเอง**

รู้สึกตัว

ทีนี้การรู้ตัวเองได้ก็ต้องมีสติ ถ้าลืมสติมันก็ไม่รู้ตัว พอไม่รู้ตัวมันก็ไม่เห็นสังขาร พอรู้สึกตัวมันถึงเห็น เมื่อเห็นซ้ำ ๆ ก็จะพัฒนาทำให้เข้าใจได้เองว่าสังขารไม่เที่ยง

จำกันได้ไหมสังขารคืออะไร สังขารคือร่างกาย จิตใจ รูปธรรม นามธรรม ก็คือตัวเราใช่มั้ย ทั้งหมดทั้งสิ้นเลย จะแยกมาเป็นส่วน ๆ มันก็เป็นสังขาร สังขารหลาย ๆ ส่วนที่มารวมกันแล้วเป็นก้อนใหญ่มันก็เป็นสังขาร รวมแล้วคือทั้งตัวนี้เป็นสังขาร เพราะฉะนั้น**ต้องมีสติรู้ตัว พอรู้ตัวเมื่อไหร่ก็กลับมารู้สังขาร แล้วก็เห็นว่ามันไม่ควรยึดมั่น ไม่ควรยึดถือ แค่นี้คือหนทางของมัน**

เมื่อกี้ลองทบทวนนะที่เราสวดมนต์ บางครั้งอาจจะใจลอย บางครั้งอาจจะรู้เรื่อง สวดรู้เรื่องคือรู้ว่าสวดอยู่ แต่บางครั้งอาจจะใจลอย แต่ยังไงก็ตาม มันต้องกลับมารู้สึกตัว มันไม่ได้ใจลอยตลอดช่วงของการสวดมนต์ นึกออกใช่ไหมว่าสวดไปแล้วก็ใจลอย

จริง ๆ ถ้าคนใดเห็น แสดงว่าเริ่มเห็นการเผลอแล้ว คือสวดมนต์อยู่แท้ ๆ แต่มันดันเผลอไปคิดเรื่องอะไรไม่รู้ แล้วมันก็รู้สึกตัว แล้วกลับมาสวดใหม่ เห็นไหม มันเป็นเองเผลอก็เผลอเอง แล้วเวลามันรู้สึกตัว มันก็รู้สึกตัวของมันเอง ตรงนี้เห็นความเป็นสังขารแล้วรึยัง ว่ามันไม่เที่ยง

สมมุติว่าตอนสวดมนต์ตอนแรกคือไม่เผลอ แล้วพอตอนหลังมันเผลอเอง ไอ้เผลอนี่ก็คือสังขารนะ คือมันไปคิด แล้วพอรู้สึกตัว กลับมารู้อยู่กับการสวดมนต์ แล้วความคิดก็ดับไป แต่ต้องเห็นว่าความคิดมันเป็นสังขาร แล้วมันคิดของมันเอง พอรู้สึกตัวปั๊บ ความคิดก็ดับลง เห็นไหม

ความคิดเกิดแล้วก็ดับ แล้วก็กลับมาสวดใหม่ แล้วก็เป็นอย่างนี้อีก เผลอไปคิดแล้วก็รู้สึกตัวอีก ความคิดก็ดับลง ก็กลับมาอยู่กับการสวดมนต์ใหม่ ตอนนี้ไม่รู้ว่าโยมเห็นความคิดที่มันดับหรือยัง

โยม: หลวงพ่อครับ ก่อนที่ผมจะผ่าตัดสมอง ผมก็จะอ่านและสามารถสวดมนต์ได้ แต่หลังจากผ่าตัด มันจะสวดไม่ทันคนอื่นเลย ได้แค่พยายามอ่านภาษาไทยที่ให้คำแปลมา แต่ไม่สามารถที่จะเข้าใจได้ มันทำให้เราคิดมาก ตอนนั้นทำให้เราไม่มีสมาธิในการสวดมนต์เลยครับ

หลวงพ่อ: ตรงนี้ก็ชี้ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของสังขาร คือแต่เดิม ก็สวดมนต์ได้ สวดทันแปลความหมายได้ ต่อมาเห็นมั้ย มันเปลี่ยนแปลงแล้ว มันไม่เที่ยง ไม่เที่ยงคืออะไร คือไม่เหมือนเดิม นี่ไงตรงนี้หลวงพ่อต้องการชี้ให้เห็นว่าความไม่เที่ยงก็คือความไม่แน่นอนอย่างนี้ เมื่อก่อนเป็นอย่างนั้น แต่ปัจจุบันเป็นอย่างนี้

โยม: พอผ่าตัดสมองแล้วมันก็จะตามไม่ทันเท่าไหร่

หลวงพ่อ: ก็เมื่อก่อนมันทันใช่ไหม แล้วตอนนี้ไม่ทัน เห็นความไม่เที่ยงของมันแล้วยัง ว่าแต่เดิมมันทัน แต่มาปัจจุบันนี้มันไม่ทัน ก็คือมันไม่เที่ยงแล้ว มันเปลี่ยนแล้ว

ตรงนี้หลวงพ่อต้องการชี้ให้เห็นว่าความไม่เที่ยงคือแบบนี้ คือมันเปลี่ยนไป จากเดิมเป็นอย่างนั้นปัจจุบันเป็นอย่างนี้ มันไม่เหมือนเดิม ต้องมีปัญญาในการรู้ว่ามันไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงก็ต้องยอมรับไง ยอมรับอะไร ยอมรับว่าแต่ก่อนเป็นอย่างนั้น ปัจจุบันเป็นอย่างนี้ ก็ไม่ต้องทุกข์ก็ได้ แต่ถ้ายึดให้มันเที่ยง เป็นทุกข์แน่นอน เช่น เมื่อก่อนเราสมบูรณ์แบบ สมองก็จำได้อะไรได้ แต่ตอนนี้สมองมันไม่จำมันอ่านแปลไม่ได้อย่างนี้ ต้องยอมรับ พอยอมรับได้มันก็ไม่ทุกข์กับเรื่องของสมองที่มันจำไม่ได้ เห็นรึยัง **การยอมรับนี่แหละคือมันจะพ้นทุกข์** ถ้าโยมยังจะให้เป็นเหมือนเดิมทำยังไงก็เป็นไปไม่ได้ ตรงนี้โยมจะเป็นทุกข์มาก ตอนนี้

เข้าใจแล้วเนอะ ไม่ว่าเกิดอะไรกับสังขารก็ยอมรับตามความเป็นจริง มันจำได้ก็จำได้ มันจำไม่ได้ก็ไม่ได้ ก็โอเค ใจไม่ทุกข์

อย่างพวกเราเนี่ย อายุมากขึ้น ๆ บางทีความจำอะไรก็จำไม่แม่นใช่ไหม มันไม่เหมือนเดิมแล้วไง แต่ทีนี้ถ้าเราอยากให้เหมือนเดิม บางคนก็บ่นพึมพำว่า เมื่อก่อนทำไมเราสมบูรณ์ ทำไมตอนนี้เราทำไม่ได้ ๆ ตอนนี้จะทุกข์แล้ว แต่ถ้ายอมโดยดี มันเป็นยังไงก็ยอมรับสภาพ นี่คือความพ้นทุกข์ หรือเมื่อก่อนเราสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ไม่ป่วยเลย แต่ตอนนี้มันป่วยไง จริง ๆ ถ้าใจยอมรับได้ มันไม่มีปัญหาทางใจเลย เพราะยอมรับความจริงแล้ว อะไรก็ไม่เที่ยง อย่างพวกเราที่เคยหรือกำลังป่วย ถ้าเทียบกับเมื่อก่อนเราไม่ป่วยไง แต่ตอนนี้เราป่วย ก็เพราะมันไม่เที่ยง ยอมรับซะโดยดี อย่าไปฝืนธรรมชาติ มันฝืนไม่ได้ มันเป็นยังไงก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น

...

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา
สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

...

- สังเวคปริกิตตนปาฐะ -



รู้จักสังขาร

ในพระสูตรเนี่ย พูดถึงสังขารไม่เที่ยง ๆ บางทีเราก็สวดแบบนกแก้วนกขุนทอง ท่องปรื๋อเลย แต่พอของจริงไม่เข้าใจ สมมุติปัจจุบันตอนนี้ร่างกายแข็งแรงอยู่ระดับนี้ ต่อไปมันก็ไม่ใช่ อาจจะเดินไม่ได้ อาจจะเกิดอุบัติเหตุ ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยิน แขนที่เคยมีกำลังยกอะไรได้กลับหมดเรี่ยวหมดแรง นี่ไงก็คือความเป็นจริงของสังขาร

เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ยอมรับ ยอมรับแบบไม่แข็งขืน ไม่ต่อสู้ นี่คือหนทางที่จะออกจากทุกข์ ที่จะพ้นทุกข์ คิดว่าน่าจะเห็นภาพได้นะ เห็นภาพได้และยอมรับ แต่พวกนี้ต้องมีสติหมด มีสติ มีปัญญา รู้อยู่ เห็นอยู่ แล้วก็เข้าใจอยู่

ใช้อันนี้ในการดำเนินชีวิต ด้วยสติ ด้วยปัญญา ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

โยม: อยากถามหลวงพ่อว่าการยอมรับด้วยสติปัญญา กับยอมรับด้วยอารมณ์มันต่างกันยังไงคะ?

หลวงพ่อ: ถ้ายอมรับด้วยสติปัญญา คือรู้และเข้าใจในความเป็นจริงว่าตอนนี้มันมีอาการแบบนี้อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็ยอมรับด้วยใจจริง ๆ แต่ถ้ายอมรับด้วยอารมณ์เหมือนกับว่า มันเอาตัวเราไปยอมรับ คือรู้สึกว่าเรายอมรับได้ ๆ มันจะมีอัตตา มีตัวเราเป็นผู้ยอมรับ แต่ถ้ายอมรับด้วยสติปัญญานี่หมายความว่ามันไม่มีตัวเรา มันเป็นปัญญาที่มันเข้าใจด้วยใจอันนี้เป็นความแตกต่าง

การยอมรับนี่นะ เป็นเรื่องของใจที่มันเป็นเอง ไม่ใช่เป็นเรื่องของเรา หลวงพ่อยกตัวอย่างนะ สมมุติว่าเมื่อก่อนเราเห็นรถยนต์ยี่ห้อนี้ เรารู้สึกว่ามันชอบมากเลย มันอยากได้ อยากมี ตรงนี้มันอยากได้ด้วยอัตตา แต่พออยากได้เสร็จ

แล้วมันไม่ได้ เราก็เป็นทุกข์ เพราะว่าอยากแล้วมันไม่ได้ ก็เลยมีเราเป็นทุกข์ แต่ทีนี้ว่าถ้าเป็นการยอมรับด้วยใจจริง ๆ ต่อให้มีรถยนต์คันนั้นมาปรากฏให้เห็น แต่ใจมันไม่เอา มันจืด ๆ ไม่มีอารมณ์ที่จะเอา แบบนี้มันเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของเรา จะไปฝืนให้เอา มันก็ไม่เอา จะฝืนให้อยาก มันฝืนไม่ได้ คือมันเป็นด้วยใจ 100% ตรงนี้น่าจะพอเห็นภาพมั้ย เพราะว่าชีวิตจริงบางครั้งมันเป็นเรื่องของใจจริง ๆ นะ ทุกคนมีประสบการณ์พบได้นะ

อย่างบางครั้งเวลาคนชวนเราไปเที่ยว มันมีอารมณ์อยากจะไป แต่บางช่วงไม่มีอารมณ์ที่จะเที่ยวเลย ไม่มีความอยาก คือเราก็ไม่ได้ฝืน แต่บังคับใจให้ไปมันก็บังคับไม่ได้ เพราะใจมันไม่อยากไป

โยม: บางทีถ้าเรายอมรับด้วยสติ ถ้าสติยังไม่เข้มแข็ง มันก็จะวกกลับมาอีก

หลวงพ่อ: ถ้าสติไม่เข้มแข็ง มันจะมีอาการที่แบบมันคาใจอยู่ แต่ถ้ายอมรับด้วยสติปัญญา ยอมรับด้วยใจจริง ๆ มันเบาหวิว มันหมดเชื้อ บางอย่างมันหมดเชื้อถาวร บางอย่างมันหมดเป็นครั้งคราว ถ้าเป็นครั้งคราวนี่แสดงว่าสติปัญญามันยังไม่เต็มที่ มันตัดไม่ขาด

โยม: อย่างเรื่องความตายค่ะ ทุกคนก็บอกว่ายอมรับได้ใช่มั้ยคะ แต่ถ้าไม่ใช่พระอรหันต์ มันก็ตัดไม่ขาดอ่ะค่ะ

หลวงพ่อ: คือพวกนี้มันต้องเป็นขณะ ๆ นะ เพราะว่าธรรมะมันมีแต่ขณะปัจจุบัน สมมุติว่าขณะปัจจุบันนี้ ที่นั่งอยู่ตรงนี้ไม่มีใครสักคนหนึ่งที่กลัวตาย มีความรู้สึกอย่างนั้นไหม ความกลัวไม่เกิดเลย เรื่องกลัวตายไม่มี แต่ถ้าบางขณะ เช่น มีเสือ มีอะไรขึ้นมา มันมีเหตุใช่ไหม มันก็รักชีวิต ความกลัวก็เกิดขึ้นแล้ว เกิดกลัวตายขึ้นมา

จริง ๆ ถ้าเรามีสติปัญญาในการที่จะเข้าใจ ก็ให้พิจารณาสภาวะ หมายความว่า ตอนนี้ไม่กลัวก็รู้ว่าไม่มี

สภาวะของความกลัว มันก็ไม่มีปัญหาอะไร ก็ถูกต้องแล้ว แต่ถ้าคราวใด ขณะใดที่มันเกิดความกลัว ให้เห็นความกลัวเป็นสภาวะ หมายความว่าแต่เดิมมันไม่มี ต่อมามันมีสภาวะเกิดแล้วก็คือให้รู้จักสภาวะ ว่าสภาวะนี่แหละมันเป็นสังขาร มันไม่ใช่เรากลัวใช่ไหม แล้วก็พอหมดเหตุสภาวะนี้ก็ดับไป

การที่มีสติปัญญาไปเห็นเรื่องของสภาวะเนี่ย มันจะเกิดปัญญาว่า**สภาวะนั้นไม่ใช่เรา ไม่เป็นเรา** กลายเป็นไม่ใช่ว่าเราเป็นผู้กลัว แต่เป็นสภาวะที่มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ต้องใช้แบบนี้นะ แต่ถ้าไม่เข้าใจเรื่องสภาวะมันไปยึดถือสภาวะ ว่าเป็นเรา ก็กลายเป็นว่า เราเป็นผู้กลัว เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนี่ รวมแล้วคือ **มันจะมีสภาวะอะไรก็ได้ แต่ให้เห็นเป็นสภาวะ** แค่นี้ไม่มีปัญหาแล้ว แต่ถ้าไม่เห็น มันจะเป็นเราจริง ๆ เพราะฉะนั้นมันจะกลัวหรือไม่กลัว จริง ๆ มันไม่มีปัญหาสำหรับนักปฏิบัติ เพราะความกลัว ห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ มันเกิดแล้วจะสั่งให้

ดับก็สั่งไม่ได้ แต่ต้องมีปัญญา คือเห็นอยู่ รู้อยู่ เห็นสภาวะ มันไม่มีทางเลี่ยงเป็นอย่างอื่น ต้องเห็นว่ามันเป็นสภาวะ เป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจ

แม้กระทั่งความรู้สึกรัก ความรู้สึกชอบ อันนี้ต้องมองให้เห็นเป็นสภาวะ เพราะแต่เดิมความรัก ขณะที่ตามองเห็น หูได้ยิน บางทีความรักยังไม่ทันเกิด แต่พอมีเหตุปัจจัยปั๊บ มันเกิดความรักในใจ คือความรักความชอบเกิดแล้ว ต้องให้เห็นเป็นสภาวะ แต่เดิมมันไม่มีแล้วตอนนี้มี พอมีเสร็จแล้วก็ไม่ต้องไปดับอะไร อยู่ ๆ เดี๋ยวมันก็ดับเอง ก็พอเห็นอย่างนี้ มันก็จะเข้าใจเลยว่า **สภาวะก็คือสภาวะ ไม่ใช่เรา สภาวะไม่ใช่เรา เราไม่ใช่สภาวะ**

ถ้าจับหลักตรงนี้ได้แล้ว ต่อไปก็ใช้หลักนี้ตลอดชีวิตเลย รวมถึงความเจ็บ ความปวด ความเมื่อยก็เหมือนกัน ให้เห็นเป็นสภาวะ เพราะมันปวดเองใช่ไหม มันหายเอง ทีนี้ถ้าเห็นเป็นสภาวะจะเกิดปัญญาว่า ไม่มีสภาวะไหนเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเลย มันเป็นแค่สภาวะ หรือจะเรียกอีกสิ่งก็

คือ เป็นแค่สังขาร เห็นไหมพอเห็นสังขาร มันก็จะหลุดพ้นจากสังขาร หลุดพ้นจากสภาวะที่เกิดที่ดับ เข้าใจไหม

อย่างที่เราอยู่วัดป่าสุคะโต ที่หลวงพ่อคำเขียนว่า "**เห็นมัน ก็จะพ้น**" เช่น เห็นทุกข์ก็จะพ้นทุกข์ เพราะอะไร เพราะทุกข์เป็นสภาวะ ไม่สบายใจก็เป็นสภาวะ เมื่อเห็นก็คือมีสติมีปัญญา พอเห็นปั๊บ มันก็ไม่เข้าไปยึด ไม่เข้าไปเป็น ท่านก็ใช้คำย่อ ๆ ว่า "**เห็นทุกข์ไม่เป็นทุกข์**"

มันต้องมีสตินะ แต่ถ้าเราจำหรือว่าเอาอัตตาไปใช้ คือท่องได้จำได้แล้วเอาอัตตาไปใช้ว่าเห็นอะไรไม่เป็นอะไร ตรงนี้มันเป็นอัตตา เช่น เห็นทุกข์ เราไม่เป็นทุกข์ มันจะมีตัวเราเป็นผู้ไม่ทุกข์ แต่ถ้าเห็นด้วยปัญญา เห็นด้วยใจจริง ๆ ว่าไอ้ทุกข์นั่นน่ะ มันเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีอยู่ แล้วก็มันไม่เข้าไปเป็น มันคือความแตกต่าง


เห็นหนังสือ
เล่มนี้มั้ย?
เห็นครับ


ใครเห็นล่ะ?
ผมเห็นครับ


แล้วเห็นตัวเรา
แล้วรึยัง?

ผู้รู้และธาตุรู้

เมื่อวานที่เราทำแบบฝึกหัดให้เห็นตัวเอง ที่หลวงพ่อยกหนังสือขึ้นมาแล้วถามว่า เห็นไหม พวกเราก็บอกว่าเห็น แต่ถ้าเห็นด้วยอัตตาคือจะมีเราเป็นผู้เห็น ทีนี้หลวงพ่อก็ถามเพื่อสลายอัตตาว่าถ้าเราเป็นผู้เห็น เรานั่งอยู่ตรงไหน โยมก็บอกว่าเรานั่งอยู่ตรงนั้น ต่อมาก็ถามว่าแล้วเห็นได้ยังไงว่าเรานั่งอยู่ตรงนั้น คือให้เกิดการรู้ตัว ว่ามีอีกตัวมันมาเห็นเราอีกทีหนึ่งว่าเรานั่งอยู่ตรงนั้น **ตัวเห็นตรงนั้นแหละเป็นอนัตตา ไม่ใช่เราเป็นผู้เห็นเรา**

ด้วยปัญญาจากการได้ยินได้ฟังก็เข้าใจว่า ตัวเราคือสังขาร ก็อนัตตาเหมือนกัน พอเห็นตัวเราและเห็นด้วย

ปัญญาก็จะเข้าใจเลยว่า อ้าว ไอ้ตัวที่นั่งอยู่นี้มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นแค่วัตถุ เป็นแค่รูปที่นั่งอยู่ ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้แสดงไว้แล้วว่ารูปังอนัตตา ก็เลยมาเห็นอนัตตา แล้วตัวเห็นมันก็อนัตตาเหมือนกัน สุดท้ายอัตตาไม่มี ตรงนี้แหละอยากให้โยมเข้าใจมาก ๆ เพราะการที่เข้าใจถูกว่ามันไม่ใช่เรา นั่นแหละคือหนทางของการพ้นทุกข์

เดี๋ยวหลวงพ่อลำดับให้ฟังอีกทีหนึ่งนะ พอยกหนังสือปั๊บ หลวงพ่อถามว่าเห็นไหม ในขั้นแรกคือยังมีเราเป็นผู้เห็น แต่ขั้นที่สองคือมันมีอีกสิ่งหนึ่งมาเห็นเราที่เป็นผู้เห็น แล้วก็มีปัญญาสะสมมาแล้วว่า ไอ้ที่นั่งอยู่คือตัวสังขารทั้งก้อน ทั้งยวงเลย มันไม่ใช่เราใช่มั้ย แล้วที่เห็นเราอันนั้นแหละยิ่งอนัตตาเข้าไปอีก เพราะหาตัวผู้เห็นไม่เจอ **มันมีแต่เห็น สิ่งถูกเห็นก็เป็นอนัตตา เห็นก็เป็นอนัตตา ตรงนี้จึงว่างจากอัตตา ว่างจากตัวตน คือไม่มีตัวตน**

ถ้าเข้าใจตรงนี้นะ โยมไปต่อยอดเลย คือ ใช้แบบฝึกหัดเหมือนเดิมไปก่อน หัดมองอะไรก็ได้ พอมอง

อะไรปั๊บ มันจะทวนกลับมาเห็นตัวเอง โยมลองดูสิ ขณะนี้ โยมมองอะไรก็ได้ แล้วมันก็จะมาเห็นตัวเอง

โยม: แต่สิ่งที่ถูกเห็น กับ ตัวเห็นสิ่งที่ถูกเห็นเนี่ย ตัวเห็นต้องอาศัยสังขารเพื่อให้เกิดใช่ไหมคะ ถ้าไม่มีสังขารตัวนี้ไม่เกิด

หลวงพ่อ: ถ้าไม่มีสังขาร ไอ้ตัวนั้นจริง ๆ มันมีอยู่ แต่มันไม่มีสิ่งให้เห็น สภาวะที่เห็นนั้น ถ้าหลวงพ่อตั้งชื่อโดยสมมุติจะเรียกว่า **ธาตุรู้**ก็ได้ ตัวรู้ก็ได้ คือมันต้องใช้สมมุติเพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งถูกรู้ก็คือตัวเรากับธาตุรู้ เพื่อให้เข้าใจได้ว่ามันมีสิ่งนั้นอยู่

เพราะฉะนั้นธาตุรู้ มันเป็นธาตุตามธรรมชาติ มันมีอยู่แต่ว่ามันไม่ปรากฏตัว ธาตุรู้เป็นความมีอยู่ของธรรมชาติคุณสมบัติคือมันรู้ แต่มันไม่ปรากฏตัว เมื่อมันไม่ปรากฏตัวก็หมายความว่า เราจะไปหาธาตุรู้ ว่ามันอยู่ไหน มันยังไงหน้าตาเป็นยังไง หาไม่เจอ เพราะมันเป็นความไม่ปรากฏ

โยม: ที่เค้าว่าเหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย คือตัวนี้ใช่มั้ยคะ

หลวงพ่อ: ใช่ ๆ นี่แหละตัวนี้ ทั้งไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันอัศจรรย์มาก คือพระพุทธเจ้าไปพบธาตุนี้ขึ้นมา มันสุดยอดแล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อพบธาตุรู้จะรู้เลยว่า ธรรมชาติที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายมีอยู่ ส่วนธรรมชาติที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็มีอยู่ ซึ่งก็คือขันธ์ ๕ เห็นมั้ยขันธ์ ๕ ที่เป็นสิ่งถูกรู้อันนี้ ทั้งเกิด ทั้งแก่ ทั้งเจ็บ ทั้งตาย แต่ธาตุรู้ซึ่งมารู้ขันธ์ ๕ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

หลวงพ่อคำเขียนจึงบอกว่า พ้นทุกข์ หมายถึงธาตุรู้เนี่ยนะ ไอ้ตัวเห็นมันเป็นสภาพที่พ้นจากสังขารแล้ว มันเป็นวิสังขารชัดเจนมาก ตอนนี้ได้ต้นทางแล้ว ได้ร่องแล้ว ก็ฝึกให้เห็นตัวเองบ่อย ๆ เห็นตัวเองโดยวิธีทำแบบฝึกหัดแบบที่หลวงพ่อยกตัวอย่างเนี่ย ทีนี้ต่อไปอาจจะเป็นเทคนิคของตัวเองแล้ว หัดมอง หัดดูอะไร แล้วมันก็จะเห็นตัวเรื่อย

เลย ยิ่งแจ้งเท่าไหร่ มันยิ่งชัด ยิ่งชัดเท่าไหร่ นั่นแหละ ยิ่งพ้นทุกข์เลย

โยม: คือส่วนตัวผมยังแยกตัวออกมายังไม่ได้ ถ้าจะให้ฝึกว่าแยกออกมาเนี่ยครับ ต้องทำอย่างไรครับ

หลวงพ่อ: ลองดูนะ ตอนนี้เดี๋ยวนี้นะ ให้โยมระลึกนึกถึงคนที่อยู่ขวามือ ว่ามีใช่มั้ย มีคน ๆ หนึ่งนั่งขวามือเราอ่ะ รู้ได้มั้ย นั่นแหละ อ้าวนี่ ขวามือมีหนึ่งคน อ้าว ซ้ายมือมีคนมั้ย

โยม: มีครับ

หลวงพ่อ: ตอนนี้ไม่ต้องใช้ตาดูแล้ว ขวามือมีมั้ย จำได้มั้ยว่ามีอยู่

โยม: จำได้ครับ

หลวงพ่อ: ซ้ายมือจำได้มั้ย มีอยู่

โยม: จำได้ครับ

หลวงพ่อ: แล้วตัวเราอยู่ตรงไหนรู้มั้ย อยู่ตรงกลางใช่ไหม นี่ ถ้ากลับมารู้เราเห็นเราแล้ว แยกเรียบร้อยแล้ว คือตอนแรก เนี่ย เอาเราไปแยกคนอื่นก่อน แต่เมื่อเห็นเราปั๊บ เห็นมั้ย ตัว เราก็เป็นสิ่งถูกเห็นแล้ว นึกออกมั้ย

โยม: แต่เราจะไม่เห็นข้างนอกที่เป็นตัวเราอีกคนหนึ่งใช่มั้ย ครับ แต่เรารู้เฉย ๆ ว่าตัวเรานั่งอยู่

หลวงพ่อ: เออนั่นแหละ ไอ้ตรงที่รู้เรานั่นแหละ ตรงนี้มัน เกิดภาวะของการรู้แล้ว คือมีตัวรู้ เพราะตัวเราเป็นสิ่งถูกรู้

โยม: ครับ

หลวงพ่อ: เข้าใจมั้ย ทวนอีกทีหนึ่งนะ โยมลองดูนะ ขวามือ ก็มีสิ่งหนึ่งก็คือคนนี้ ซ้ายมือก็มีอีกสิ่งหนึ่งก็คือคนนั้น ตัวเรา นั่งอยู่ตรงกลาง ก็เลยเห็นตัวเราแหละ แต่ถ้าไม่เห็นตัวเรา

มันจะเห็นแต่คนอื่น ข้างขวาก็มีคนอื่น ข้างซ้ายก็มีคนอื่น แต่ลืมตัวไป พอลืมตัวมันก็เห็นตัวเราไม่ได้ ธาตุรู้มันไม่ตื่นไง ไม่ตื่นรู้ต่อตัวเรา แต่ถ้ารู้ตัวเราแล้วที่นั่งตรงนี้นี่มีธาตุรู้แล้ว เห็นไหม ง่ายมาก

ทีนี้พอทำเป็น โยมก็นั่งเฉย ๆ เนี่ย ก็เรียกมันทำงานทางใจ ซ้ายมือก็มี ขวามือก็มี ตัวเราก็มี ทีนี้ต่อไปไม่ต้องเอาข้างซ้ายข้างขวาแล้ว เพราะมันรู้จักตัวเราแล้วนี่ ตัวเรานั่งอยู่มันก็รู้ ตัวเราไหว ๆ มันก็รู้ ตรงนี้ธาตุรู้ตื่นแล้ว ตื่นรู้ตัวเราอยู่ ตรงนี้แหละเป็นสิ่งที่ต้องไปทำให้มาก ๆ จริง ๆ มันก็คือเรื่องรู้ตัวนั่นแหละ ที่เราได้ยินได้ฟังมาตั้งนานแล้ว บอกรู้สึกตัวก็คือรู้ตัว แต่เมื่อก่อนมันเอาอัตตาไปรู้ แต่ตอนนี้ที่มันรู้ มันไม่ใช่อัตตามารู้เรา โยมดูสิว่าที่นั่งอยู่ตรงนี้นะ ที่รู้ตัวเองนะ โยมหาตัวรู้ได้ไหมล่ะ ชี้ได้ไหมว่าตัวรู้อยู่ไหน ตัวที่รู้เรา ไหนลองตอบซิ

โยม: อยู่ตรงกลางระหว่างสองคนนี้ไหมครับ

หลวงพ่อ: ตัวที่อยู่ตรงกลางระหว่างสองคนนี้เป็นสิ่งถูกรู้ แต่มันมีอีกรู้หนึ่งที่ไม่รู้ว่าอยู่ไหน มารู้ตัวเราว่าตัวเรานั่งอยู่ตรงกลาง ตรงนี้ไม่รู้จะเข้าใจไหม

โยม: มันคล้าย ๆ กับเรามีสติสัมปชัญญะหรือความรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะไหมครับ

หลวงพ่อ: ใช่ ถูกต้อง คือปัจจุบันขณะเท่านั้นแหละ **ความรู้สึกตัวเนี่ยมันมีแค่ปัจจุบัน อดีตที่เคยผ่านแล้วมันเป็นแค่ความจำได้ว่าเคยรู้สึกตัวใช่ไหม อนาคตมืดหมดสนิท คือไม่มีทางจะรู้เลยว่าอนาคตจะรู้สึกตัวได้ไหม เพราะฉะนั้นรู้สึกตัวในปัจจุบัน** อย่างที่หลวงพ่อกำลังสาธิตเมื่อกี้ ตัวเรานี่ ข้างซ้ายมีคนอยู่รู้ได้ไหม ไม่ต้องหันไปมอง มีไหม ข้างขวามีไหม แล้วรู้ตัวเราได้ไหมว่านั่งอยู่ตรงกลาง มันรู้ตัวในปัจจุบัน ถ้าคนเข้าใจเนี่ยมันจะรู้เลยว่าไอ้ตัวเราที่นั่งมันเป็นสิ่งถูกรู้ไง แต่มี “รู้” ซึ่งมันไม่มีตัว มันรู้เราอยู่

โยม: ขออนุญาตเรียนถามพระอาจารย์ครับ ธาตุรู้นี่ก็ไม่ใช่ของเรา ?

หลวงพ่อ: ไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา มันเป็นความบริสุทธิ์มาก ความหลุดพ้นน่ะ ตรงนี้แหละที่พระพุทธเจ้าท่านสอนในโอวาทปาติโมกข์ ที่ว่าไม่ทำชั่วทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม แล้วก็ทำจิตให้บริสุทธิ์ ให้ขาวรอบ ธาตุรู้นี่แหละคือความบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นเนี่ย เรื่องตรงนี้ถ้าไม่มีคนชี้บอกมันรู้ไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่มันมีอยู่ แต่ตอนนี้หลวงพ่อคิดว่า โยมเข้าใจละ **จิตที่บริสุทธิ์ในโอวาทปาติโมกข์คือธาตุรู้ คือจิตรู้นี่แหละ** แต่มันเป็นภาษาไง เพราะว่าไม่รู้จะบัญญัติศัพท์ยังไง แต่โยมเข้าใจแล้วนี่ นั่งยิ้มอยู่ เบิกบานอยู่

โยม: คนส่วนใหญ่จะคิดว่ามีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ แต่ธาตุรู้นี้คนจะไม่ค่อยรู้จัก

หลวงพ่อ: ใช่ เพราะคนจะรู้จักแต่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ แต่นี่ก็คือเป็นเรื่องการตั้งชื่อ บางทีก็เรียกว่าวิญญาณธาตุ อันเดียวกันนะให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งเดียวกัน

คือชื่อบัญญัติเนี่ย สิ่งเดียวกันมันสามารถบัญญัติได้หลายอย่าง อย่างเมื่อกี้เราคุยเรื่องภาวะที่รู้ ภาวะที่เห็นว่ามันมีสิ่งหนึ่งมารู้เรา เราใช้คำว่า **"รู้"** แต่ทีนี้บางคนก็บอกรู้นี้ถ้าเทียบเคียงกับอะไรได้บ้าง เราก็บอกว่าจะเรียกว่าธาตุรู้ก็ได้ เห็นไหมว่ารู้กับธาตุรู้ก็เป็นสิ่งเดียวกัน

ต่อมาโยมก็พูดขึ้นมาอีกว่า มันเป็นวิญญาณหรือเปล่า เราบอกว่าเป็นวิญญาณแต่เป็นวิญญาณธาตุ ไม่ใช่วิญญาณในขันธ์ ๕ นะ วิญญาณในขันธ์ ๕ มันเป็นสิ่งที่ต้องอาศัย หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่กระทบกับสิ่งภายนอก รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ แต่ธาตุรู้มันไม่ต้องอาศัยอะไร มันมีของมันอยู่แล้ว ต่างกันนะ

วิญญาณขันธ์เนี่ยมันเกิดขึ้นได้ มันดับได้เพราะมันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับสิ่งที่อยู่ภายนอก จึงเกิดวิญญาณ แล้ววิญญาณเนี่ยเกิดดับ แต่ธาตุรู้เนี่ยมันไม่ต้องอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่มันเป็นความมีอยู่ตามธรรมชาติอยู่แล้ว หมายความว่าขันธ์ ๕ จะมีหรือไม่มี แต่ธาตุรู้ยังมีอยู่ แต่ไม่ปรากฏ

ทีนี้พอรู้จักธาตุรู้แล้ว คุณสมบัติของธาตุรู้ คือ มันรู้แจ้ง รู้ทุกสิ่ง แต่มันไม่มีอารมณ์ หมายความว่ามันจะเป็นทุกข์ก็ไม่ได้ จะเป็นสุขก็ไม่ได้ จะเคลื่อนไหวก็ไม่ได้ จะมีปฏิกิริยาอาการใด ๆ ก็ไม่ได้ เขาจึงเรียกว่ามันเป็นที่สุดแห่งทุกข์

พอธาตุรู้เข้าใจตัวมันเองว่ามันเป็นเช่นนี้ มันก็เลยสัมผัสนิพพานได้ นิพพานคือความสิ้นทุกข์ คือความไม่มีอะไร ความไม่เป็นอะไร เพราะฉะนั้น มันจะต้องรู้จักตัวมันเองว่ามันไม่ทุกข์ ธาตุรู้มันไม่ทุกข์ก็คือบรรลุนิพพาน

เพราะฉะนั้นมันรู้จักตัวเองนั่นแหละ มันจึงรู้จักนิพพาน แต่นิพพานก็ไม่ใช่ธาตุรู้อีก แต่นิพพานคือเป็นสิ่งที่ธาตุรู้เข้าใจ เมื่อธาตุรู้มันคือความไม่ทุกข์ใช่ไหม มันก็เลยบรรลุถึงนิพพาน

โยม: ถ้าพูดก็ไม่ใช่รู้แล้ว ธาตุรู้คือไม่มีผัสสะ

หลวงพ่อ: ถูกต้องเลย ไม่มีคำพูด ตัวที่พูดทั้งหมดนี่ไม่รู้อะไรเลยนะ แต่ธาตุรู้มันรู้ว่าไอ้นี่พูดอยู่ ไอ้ที่พูดอยู่นี่เหมือนกับรู้ใช่มั้ย เหมือนกับที่หลวงพ่อกำลังอธิบายธรรมะอยู่ก็เหมือนกับรู้ แต่ความจริงมันเป็นสิ่งถูกรู้อยู่ ถูกรู้โดยธาตุรู้ แล้วทีนี้ไอ้ความหลงของพวกเรานักปฏิบัตินี่ หลงว่าที่พูดมาทั้งหมดนี่ว่า กูรู้ ๆ กูรู้ธรรมะ กูรู้อนิจจัง กูรู้ทุกขังอนัตตา ไม่ใช่หรอก ไอ้นี่เป็นสิ่งถูกรู้เฉย ๆ แต่ไอ้ที่รู้จริงรู้แท้นั่นน่ะคือธาตุรู้ แล้วโยมดูนี่ ใครที่กำลังพูดกำลังแสดงท่าทาง มันเป็นสิ่งถูกรู้หมดเลย อันนี้จึงไม่ใช่รู้

ที่พูดอยู่ก็ไม่ใช่รู้ ที่เคลื่อนไหวก็ไม่ใช่รู้ อะไรก็ตามมันไม่ใช่รู้ทั้งนั้น วิญญาณขันธ์ในขันธ์ ๕ มันเกิดดับยังเป็นสิ่งถูกรู้เลย ถึงแม้ว่ามันจะรู้ รูป รส กลิ่น เสียง แต่มันยังถูกรู้โดยธาตุรู้อีกทีหนึ่งว่าวิญญาณเกิด วิญญาณดับ เพราะฉะนั้น ธาตุรู้เขาเรียกว่ามันเป็น สุดยอดของธรรม คือหมายความว่าไม่มีอะไรที่รู้ยิ่งไปกว่าธาตุรู้ เพราะอย่างอื่นมันไม่รู้อะไร แต่ธาตุรู้รู้ทุกสิ่ง แต่มันเป็นใบ้ ถ้าพูดได้มันก็ไม่ใช่รู้ ถ้ามันพูดได้มันก็ไม่ใช่ธาตุรู้

โยมก็คงเริ่มเข้าใจเพิ่มขึ้นแล้ว แต่ถึงแม้ว่าจะเข้าใจ หลวงพ่อจะชี้ให้เห็นอีกครั้งหนึ่งว่า สิ่งที่หลวงพ่อพูดมาก็ดี อันนี้ก็ไม่ใช่รู้ สิ่งที่โยมรู้สึกว่าเข้าใจแล้ว อันนี้ก็ไม่ใช่รู้ มันเป็นสิ่งถูกรู้เรื่อยไป สมมุติว่าโยมอุทานขึ้นมาในใจว่า โอ้! เข้าใจแล้ว ๆ ตรงนี้ระวังนะ มันจะเป็นอัตตาเกิดขึ้นว่าเราเข้าใจ แต่ถ้ารู้เราผู้เข้าใจ เพราะความเข้าใจเป็นสภาวะ พอรู้เราปั๊บ ความเป็นเราก็หายไป ก็เหลือแต่สภาวะคือความเข้าใจ เพราะฉะนั้นความเข้าใจก็ไม่เป็นเรา

คือบางทีพอมันหลุดจากตรงโน้นมา มันก็มาติดกับตรงนี้ คือจะมีความเป็นเรา เป็นชั้น ๆ เพราะฉะนั้นต้องรู้ให้ทันสังขาร เขาเรียกว่ารู้เท่าทันสังขารที่มันเกิดขึ้น เช่น สังขารมันเกิดขึ้นแล้วคือความเข้าใจ ความเข้าใจก็เป็นสังขารนะ แต่ถ้ารู้ไม่ทันสังขาร มันก็จะไปยึดสังขาร คือไปยึดความเข้าใจว่าเป็นเรา เช่น เราเข้าใจแล้ว เราเข้าใจมากเลยวันนี้ เห็นไหมเป็นเรา เพราะฉะนั้น **ต้องมีสติรอบรู้ในกองสังขาร คือรู้เราอีกทีหนึ่ง พอรู้เราปั๊บ ความเป็นเราก็จะหายไป จึงเหลือแต่สังขาร แล้วสังขารก็ดับไป**

จริง ๆ เรื่องความผิดพลาดเนี่ย หลวงพ่อเคยพูดก่อนหน้านี้ว่า เมื่อก่อนเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจในเรื่องขันธ์ ๕ เห็นแจ้งในขันธ์ ๕ แล้วว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่มันมาติดกับตรงที่ว่า มีเราเป็นผู้รู้ มีเราเป็นผู้รู้ธรรมะ มีเราเป็นผู้รู้แจ่มแจ้งในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตรงนี้มันไม่รู้ว่ามีเราเป็นผู้รู้ จนกว่าไปฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ ท่านก็ชี้ให้เห็นว่า มันยังมีผู้รู้อยู่ ท่านบอกว่าต้อง

พบผู้รู้ แล้วข้ามผู้รู้ไป ถึงจะนิพพาน พอท่านพูดอย่างนั้น ตอนแรกเราก็ตามหาผู้รู้ ใครเป็นผู้รู้ ก็หาเหมือนกับที่โยมหานี่แหล่ะ รู้จักตัวเองแล้วแต่หาผู้รู้ไม่เจอ ใครเป็นผู้รู้แล้วจะพบผู้รู้ได้ที่ไหน ก็หามาหลายปีก็ไม่เจอ จนกระทั่งเมื่อมีการถามตอบกันแบบนี้ถึงเจอ ก็คือ อาจารย์ถามว่า “เวลาปฏิบัติธรรม มันมีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย มีไหมอ่ะ ตอนที่อยู่คนเดียวอ่ะ”

เราตอบว่า ”มีครับ”

แล้วท่านก็ถามว่า “แล้วอยู่คนเดียวแล้วคนอื่นจะมารู้กับเราไหมล่ะ เวลามันเจ็บมันปวดอ่ะ”

หลวงพ่อก็ตอบว่า “ไม่มีใครรู้ครับ”

ท่านก็ถามว่า “แล้วใครเป็นคนรู้ล่ะเวลาเจ็บเวลาปวด”

หลวงพ่อก็บอก “ก็ผมเป็นคนรู้”

โยมเห็นแล้วยังว่าผู้รู้คือใคร พบผู้รู้รึยัง ใครเป็นผู้รู้ ก็ตัวเองนั่นแหละ เพราะฉะนั้น **พบผู้รู้ก็คือรู้ตัวเองที่เป็นผู้รู้ พอพบตัวเองที่เป็นผู้รู้ ตัวเองคือใคร ตัวเองก็คือทั้งตัวทั่วพร้อมนี้ คือสังขาร พบผู้รู้เท่ากับว่าพบสังขารทั้งตัว แล้วสังขารเป็นใคร ก็เป็นสิ่งถูกรู้ก็คือเป็นอนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา**

พอพบผู้รู้ อ้าว! เมื่อก่อนมันไม่เคยพบแบบนี้ เพราะว่าเอาตัวเราไปหาผู้รู้ บัดนี้พบตัวเราที่หาผู้รู้และตัวเราเป็นผู้รู้ด้วย และผู้รู้ก็เป็นสังขารที่พูดได้ ที่พูดอยู่นี่ก่อนหน้านี้พูดว่ารู้นั่น รู้นี่ รู้เจ็บ รู้ปวด มันเป็นผู้รู้ที่พูดได้ เพราะฉะนั้นมันเป็นรู้ปลอม พอพบรู้ปลอมปั๊บก็เห็นตัวเอง ก็ไม่ต้องหาผู้รู้แล้ว **พบตัวเองเป็นผู้รู้ แล้วมันก็เป็นผู้รู้ปลอมอีกต่างหาก เพราะมันพูดได้ ผู้รู้จริงก็คือที่รู้เรานั่นแหละที่รู้ผู้รู้ ก็เกิดตัวธาตุรู้ขึ้นมา** ก็เลยพบรู้จักตัวเอง

พออย่างนี้ปั๊บ ง่ายแล้ว โอ้โห! เดินไปไหนก็พบตัวเองที่เป็นผู้รู้บ้าง ผู้ไม่รู้บ้างก็อยู่ในตัวเราหมด สุดท้ายมันจะทำลายอัตตาได้ เพราะว่ามันเห็นถูกต้อง

นี่หลวงพ่อเฉลยถึงขนาดนี้นะ ผู้รู้คือใครอ่ะ ไม่ต้องใครหรอก ตัวเองนั่นแหละรู้ทุกเรื่อง อย่างสมมุติว่าหลวงพ่อถามว่า วันนี้วันอะไร ไหนโยมลองตอบสิ

โยม: วันพฤหัสครับ / ค่ะ

หลวงพ่อ: ตอนนี้ผู้รู้เกิดแล้ว เข้าใจไหม ถ้าเข้าใจไหนลองดูสิว่าผู้รู้เกิดยังไง หลวงพ่อถามใหม่วันนี้วันอะไร วันพฤหัส หลวงพ่อบอกว่าเนี่ยมีผู้รู้เรียบร้อยแล้ว ผู้รู้คือคนที่ตอบนั่นแหล่ะ ตอบว่าวันพฤหัส คือรู้ว่าวันนี้วันพฤหัส พบผู้รู้รึยัง ก็ตัวเองนั่นแหละเป็นผู้ตอบ เป็นผู้รู้ แล้วตัวเองเป็นอะไร เป็นขันธ์ ๕ เป็นสังขาร นี่ตอนนี้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และก็บวกด้วยปัญญาว่าผู้รู้ที่พูดได้ก็เป็นสังขาร ก็วางลง ไม่ยึดผู้รู้

เข้าใจมั้ยที่ยกตัวอย่างมา เอาถามอีกทีหนึ่ง ตอนนี้ไฟในห้องนี้ปิดแล้วยัง

โยม: ยังครับ / ค่ะ

หลวงพ่อ: ตอนนี้หลวงพ่อบอกว่ามีผู้รู้แล้ว เข้าใจมั้ย ผู้รู้ก็คือรู้ว่าไฟยังไม่ปิดไง แล้วใครเป็นผู้รู้

โยม: เรา

หลวงพ่อ: พอเราปั๊บ มันก็รู้เราไง รู้เราเหมือนกับการเห็นนั่นแหล่ะ เห็นโน่น เห็นนี่ ใครเป็นคนเห็น เราเป็นคนเห็น แล้วมันก็เห็นเรา มันจะเกิดอย่างนี้ อ้าว ถามอีกที ได้ยินเสียงแอร์ไหม ตอนนี้

โยม: ได้ยินครับ / ค่ะ

หลวงพ่อ: ใครได้ยิน

โยม: เรา

หลวงพ่อ: พอบอกว่าเราปั๊บ มันก็จะเห็นเราเลย ถ้าเข้าใจข้อนี้ มันเป็นทางเลยนะ เป็นหนทางที่จะพ้นทุกข์ได้ ก็คือ รู้เรา เห็นเรา แล้วก็อย่าลืม ก็คือทำความเพียร จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะยกมือตามรูปแบบ จะเดินจงกรม ก็ให้เห็นตัวเอง ทั้งตัวเป็นสิ่งถูกเห็น แต่ที่เห็นน่ะมันเป็นธาตุรู้ ก็ค่อย ๆ ทำความเข้าใจไป

การทำความเข้าใจเรื่องนี้ อย่าคิดอย่างเดียว ต้องมีสภาวะรองรับ คือมีสิ่งถูกเห็น มีเห็น ถ้าคิดอย่างเดียวนี่หลงเลย เพราะว่ามันใช้ความคิด แต่ถ้าเริ่มคิดปั๊บแล้วเห็นว่าคิดอย่างนี้โอเคนะ แต่ถ้าคิดแล้วยังไม่เห็นอีก มันก็หลง หลงคิด เพราะคิดไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่คิด เพราะฉะนั้นพอเริ่มต้นคิด คือไม่ห้ามความคิดนะ เช่น มันคิดว่า เอ้ย! ใครรู้เรา ๆ แล้วทำหน้าทำตาแบบนี้ ก็ให้เห็นตัวเองที่กำลังทำหน้าอย่างนี้ ๆ อยู่แล้วก็จะจบไป เช้านี้ขอจบแค่นี้นะ

ติดตามการบรรยายธรรม โดย

หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์ ปญฺญาวุฑฺโฒ

วัดเอราวัณ (วัดป่าสุคะโต) จ.ชัยภูมิ

 คอร์สปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนา ณ วัดป่าสุคะโต

 YOUTUBE: หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์

 FACEBOOK: หลวงพ่ออ๊อด แสนปราชญ์

 TIKTOK: luangpor_oad



LINE OPENCHAT: ทางสู่ความพ้นทุกข์ในปัจจุบัน

สามารถสแกน QR CODE นี้ เพื่อขอเข้ากลุ่ม



“มันมีแต่เห็น
สิ่งถูกเห็นก็เป็นอนัตตา
เห็นก็เป็นอนัตตา
ตรงนี้จึงว่างจากอัตตา
ว่างจากตัวตน”